الألياف الغذائية





ما هي الألياف الغذائية؟

هي نوع من أنواع الكربوهيدرات النباتية التي يمكن هضمها في الأمعاء. ورغم أن معظم الكربوهيدرات تتحول إلى سكريات إلا أن الألياف لا تتحول إلى سكريات، ولكنها تبقى في الجسم من غير هضم، كما تعزز الألياف الشعور بالشبع لفترات طويلة، وتقلل من احتمالية الإصابة ببعض الأمراض مثل: أمراض القلب، والسكري، وأمراض القولون والإمساك.



هناك نوعان من الألياف الغذائية المفيدة للصحة:

1 الألياف القابلة للذوبان في الماء

وتساعد على خفض مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

2 الألياف غير القابلة للذوبان في الماء

وتساعد في ضبط حركة الأمعاء والجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك.



ما هي فوائد الألياف الغذائية؟

- تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم عن طريق منع امتصاصه.
- تساعد الألياف الغذائية على زيادة الإحساس بالشبع لفترة أطول.
- تنظيم مستوى السكر بالدم.
- تحسين صحة الجهاز الهضمي وتنظيم حركة الأمعاء.



الأطفـال والكبـار

يحتاج الأطفال والكبار ما لا يقل عن 20 إلى 35 جرام يوميًا.

النسـاء والرجـال

يحتاج النساء والرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 سنة من 21 إلى 30 جرام يوميًا.



مصـادر الأليـاف الغذائيـة:

من خلال تناول كميات كافية من الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والبذور والمكسرات لصحة جيدة.



نصائح لزيادة كمية الألياف الغذائية



تناول الفاكهة بدلاً من شرب عصير الفاكهة.



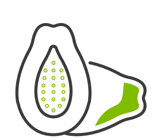
اجعل الحبوب الكاملة هي اختيارك الأول.



احرص على زيادة استهلاك الماء مع زيادة تناولك للألياف الغذائية.



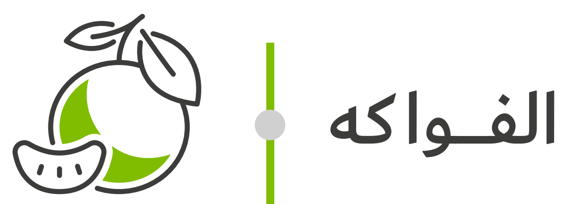
تناول الفاصولياء والبقوليات مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



استبدل الوجبات الخفيفة كرقائق البطاطس والبسكويت والشوكولاتة بالخضروات والفواكه.







الفـواكه

الفواكه	الكمية	مجموع الألياف (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	ألياف قابلة للذوبان (جرام)
تفاحة مع القشرة	1 متوسطة	3.7	2.7	1
تفاحة بدون القشرة	1 متوسطة	2.4	1.7	0.7
المشمش	1 كوب	3.7	1.7	2
الموز	1 متوسط	2.8	2.1	0.7
العنب البري	1 كوب	3.9	3.5	0.4
الكرز	1 كوب	3.3	2.3	1
التمر	1 كوب	13.4	11.2	2.2
التين المجفف	1 كوب	24.3	16.3	8
العنب	1 كوب	1.6	1	0.6
الجوافة	1 كوب	8.9	7.4	1.5
الكيوي	1 متوسط	2.6	2	0.6
المانجو	1 متوسط	3.7	2.2	1.5
البرتقال	1 متوسط	3.1	1.3	1.8
البرقوق المجفف	1 كوب	12.1	5.6	6.5
البرقوق	1 متوسط	2.5	1.2	1.3
الأناناس	1 كوب	1.9	1.7	0.2
الكمثرى	1 متوسط	4	1.8	2.2
الخوخ	1 متوسط	2	1.2	0.8
التوت	1 كوب	8.4	7.5	0.9
الفراولة	1 كوب	3.3	2.4	0.9
البطيخ	1 كوب	1.4	0.8	0.6
الزبيب	1 كوب	6.2	4.5	1.7







الخضروات	الكمية	مجموع الألياف (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	ألياف قابلة للذوبان (جرام)
البروكلي الطازج المطبوخ	1 كوب	4.6	2.3	2.3
القرنبيط الطازج المطبوخ	1 كوب	3.4	2.5	0.9
الجزر المطبوخ	1 كوب	5.2	3	2.2
الجزر	1 كوب	3.3	1.7	1.6
الملفوف المطبوخ	1 كوب	3.4	1.9	1.5
الخس	1 كوب	0.8	0.7	0.1
الفطر الطازج المطبوخ	1 كوب	3.4	3.1	0.3
البصل الأبيض، الأصفر، الأحمر	1 كوب	2.9	1.1	1.8
السبانخ الطازجة المطبوخة	1 كوب	5.4	4.3	1.1
الطماطم	1كوب	2	1.8	0.2
الجرجير	1 كوب	0.5	0.2	0.3

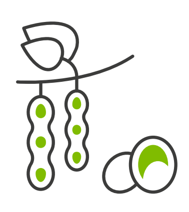


الحبوب والنشويات



الحبوب والنشويات	الكمية	مجموع الألياف (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	ألياف قابلة للذوبان (جرام)
الخبز الأبيض	1 شريحة	0.6	0.3	0.3
خبز الحبوب الكاملة	1 شريحة	2	1.6	0.4
رقائق النخالة	1 كوب	6.7	6	0.7
الشعير المطبوخ (تلبينه)	1كوب	8.5	6.7	1.8
الكسكسي المطبوخ	1 كوب	2.7	2.1	0.6
الذرة المطبوخة	1 متوسط	2.8	2.3	0.5
دقيق الشوفان	1 كوب	3.9	2.1	1.8
البطاطس المسلوقة بدون قشرة	1 كوب	2.8	1.2	1.6
الخبز العربي كامل النخالة	1 متوسط	3.3	2.6	0.7
الخبز العربي الأبيض	1 متوسط	1	0.5	0.5
المعكرونة البيضاء	1 كوب	1.8	0.7	1.1
معكرونة الحبوب الكاملة	1 كوب	3.9	3.1	0.8
بان كيك بالدقيق الأبيض	1 متوسط	0.5	0.3	0.2
بان كيك بالقمح الكامل	1 متوسط	1.8	1.6	0.2
الكينوا المطبوخة	1 كوب	9.3	8.1	1.2
خبز البرجر الأبيض	1 متوسط	1.2	0.8	0.4
خبز البرجر بالقمح الكامل	1 متوسط	2.8	2.5	0.3
الأرز البني المطبوخ	1 كوب	3.5	3.3	0.2
الأرز الأبيض المطبوخ	1 كوب	0.6	0.5	0.1
البطاطا الحلوة المطبوخة	1 كوب	7.6	4.8	2.8






البقوليات

البقوليات	الكمية	مجموع الألياف (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	ألياف قابلة للذوبان (جرام)
الفاصوليا المجففة المطبوخة	1 كوب	13.2	6.2	7
العدس المجفف المطبوخ	1 كوب	15.6	14.4	1.2
البازيلاء الخضراء المطبوخة	1 كوب	8.8	6.2	2.6
البازيلاء	1 كوب	17.6	15.2	2.4







المكسرات والبذور

المكسرات والبذور	الكمية	مجموع الألياف (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	ألياف قابلة للذوبان (جرام)
اللوز	1 كوب	15.9	14.3	1.6
الفستق	1 كوب	13.8	10.4	3.4
الزبيب	1 كوب	6.2	4.5	1.7
الجوز	1 كوب	5.8	4	1.8

عربي





Dietary Fiber



What is dietary fiber?

Fiber is a type of carbohydrate that the body cannot digest. Though most carbohydrates are broken down into sugar molecules, fiber cannot be broken down into sugar molecules, and instead, it passes through the body undigested. Fiber helps regulate the body's use of sugars, keeping hunger and blood sugar in check. Fiber also reduces the risk of developing various conditions, including heart disease, diabetes, diverticular disease, and constipation.



Are there different types of fiber?

1 **Soluble fiber**

which dissolves in water, can help lower glucose levels and help lower blood cholesterol.

2 **Insoluble fiber**

which does not dissolve in water, can help food move through your digestive system, promoting regularity and helping prevent constipationrol.



What are the benefits of dietary fiber?

- It reduces harmful cholesterol in the blood by preventing its absorption.
- Dietary fiber helps to increase the feeling of satiety for a more extended period
- Regulates blood sugar levels.
- Improves digestive health and regulates bowel movement.



How much fiber do I need?

Children and adults

Children and adults (up to the age of 50) need at least 20 to 35 grams of total fiber per day.

Women and men

People older than 50 years should have 21 to 30 grams daily.



Dietary fiber sources:

They can get the required amount of fiber by eating adequate amounts of fruits, vegetables, whole grains, legumes, seeds and nuts for good health.





Eat whole fruits instead of drinking fruit juices.



Make whole grains your first choice.



Increase your water intake while increasing your intake of dietary fiber.

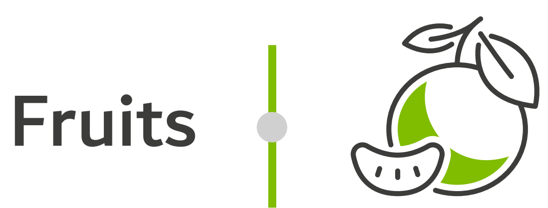


Eat beans and legumes two to three times a week.



Replace snacks such as chips, crackers, and chocolate with vegetables and fruits.





Fruits	Amount	Total Fiber (grams)	Insoluble Fiber (grams)	Soluble Fiber (grams)
Apple, with skin	1 medium	3.7	2.7	1
Apple, without skin	1 medium	2.4	1.7	0.7
Apricot	1 cup	3.7	1.7	2
Banana	1 medium	2.8	2.1	0.7
Blueberries	1 cup	3.9	3.5	0.4
Cherries	1 cup	3.3	2.3	1
Dates	1 cup	13.4	11.2	2.2
Figs, dried, uncooked	1 cup	24.3	16.3	8
Grapes	1 cup	1.6	1	0.6
Guava	1 cup	8.9	7.4	1.5
Kiwi	1 medium	2.6	2	0.6
Mango	1 medium	3.7	2.2	1.5
Orange	1 medium	3.1	1.3	1.8
Prune	1 cup	12.1	5.6	6.5
Plum	1 medium	2.5	1.2	1.3
Pineapple	1 cup	1.9	1.7	0.2
Pear	1 medium	4	1.8	2.2
Peach	1 medium	2	1.2	0.8
Raspberries	1 cup	8.4	7.5	0.9
Strawberries	1 cup	3.3	2.4	0.9
Watermelon	1 cup	1.4	0.8	0.6
Raisins	1 cup	6.2	4.5	1.7



Vegetables



Vegetables	Amount	Total Fiber (grams)	Insoluble Fiber (grams)	Soluble Fiber (grams)
Broccoli, cooked fresh	1 cup	4.6	2.3	2.3
Cauliflower, cooked fresh	1 cup	3.4	2.5	0.9
Carrots, cooked fresh	1 cup	5.2	3	2.2
Carrots, raw	1 cup	3.3	1.7	1.6
Cooked Cabbage	1 cup	3.4	1.9	1.5
Lettuce, iceberg	1 cup	0.8	0.7	0.1
Mushrooms, cooked fresh	1 cup	3.4	3.1	0.3
Onion white, yellow or red	1 cup	2.9	1.1	1.8
Spinach, cooked fresh	1 cup	5.4	4.3	1.1
Tomato, raw	1 cup	2	1.8	0.2
Watercress	1 cup	0.5	0.2	0.3



Cereals & Starches



Cereals & Starches	Amount	Total Fiber (grams)	Insoluble Fiber (grams)	Soluble Fiber (grams)
Bread, white	1 slice	0.6	0.3	0.3
Bread, whole wheat	1 slice	2	1.6	0.4
Bran Flakes	1 cup	6.7	6	0.7
Barley, cooked	1 cup	8.5	6.7	1.8
Couscous, cooked	1 cup	2.7	2.1	0.6
Corn, cooked cob	1 medium	2.8	2.3	0.5
Oatmeal	1 cup	3.9	2.1	1.8
Potato, boiled, without skin	1 cup	2.8	1.2	1.6
Whole Arabic bread	1 medium	3.3	2.6	0.7
White Arabic bread	1 medium	1	0.5	0.5
White Pasta	1 cup	1.8	0.7	1.1
Whole grain Pasta	1 cup	3.9	3.1	0.8
Pancake, white flour	1 medium	0.5	0.3	0.2
Pancake, whole wheat	1 medium	1.8	1.6	0.2
Quinoa, cooked	1 cup	9.3	8.1	1.2
Rolls, hamburger, white	1 medium	1.2	0.8	0.4
Rolls, hamburger, whole wheat	1 medium	2.8	2.5	0.3
Cooked brown rice	1 cup	3.5	3.3	0.2
Cooked white rice	1 cup	0.6	0.5	0.1
Sweet potato, cooked	1 cup	7.6	4.8	2.8





Legumes/ pulses	Amount	Total Fiber (grams)	Insoluble Fiber (grams)	Soluble Fiber (grams)
Beans, cooked dried	1 cup	13.2	6.2	7
Lentils, cooked dried	1 cup	15.6	14.4	1.2
Green peas, cooked	1 cup	8.8	6.2	2.6
Pea (green)	1 cup	17.6	15.2	2.4



Nuts & Seeds



Nuts & Seeds	Amount	Total Fiber (grams)	Insoluble Fiber (grams)	Soluble Fiber (grams)
Almonds	cup 1	15.9	14.3	1.6
Pistachio nuts	cup 1	13.8	10.4	3.4
Walnuts	cup 1	5.8	4	1.8